

Lomo de Cerdo Sazonado con Manzanas Sofritas

Sirve: 4 Porciones

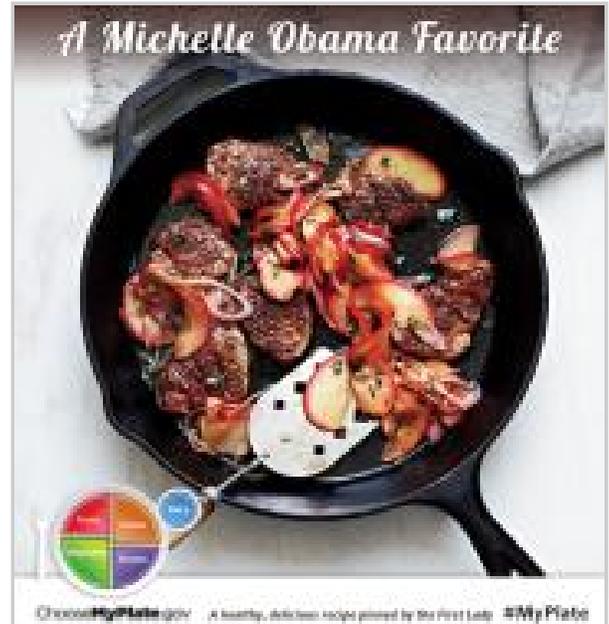
Este plato principal único de lomo de cerdo es perfecto para el otoño. Especies dulces cubren la carne magra de cerdo, mientras que las manzanas tienen una cobertura sabrosa de sabores con chalotas y tomillo. Sírvalo con una ensalada de espinaca.

Ingredientes

- 3/8 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** cilantro molido
- 1/4 cucharadita** pimienta negra fresca molida
- 1/8 cucharadita** nuez moscada molida
- 1 libra** lomo de cerdo (desgrasado y cortado transversalmente en 12 piezas)
- aceite antihaderente en aerosol
- 2 cucharadas** mantequilla
- 2 tazas** manzanas (cortada en finas rodajas y sin pelar)
- 1/3 taza** chalota (cebolla pequeña) (en rodajas finas)
- 1/8 cucharadita** sal
- 1/4 taza** sidra de manzana
- 1 cucharadita** hojas de tomillo fresco

Preparación

1. Caliente una sartén de acero grande sobre fuego medio-alto. Combine los primeros 5 ingredientes; rocíe la mezcla de especias uniformemente sobre el cerdo. Cubra la sartén con aceite antiadherente en aerosol. Coloque el cerdo en la sartén; cocine por 3 minutos de cada lado o hasta que esté en el punto de cocción de su agrado. Retire el cerdo de la sartén; manténgalo caliente.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	234	
Grasa total	10 g	15%
Proteínas	24 g	
Carbohidrato	12 g	4%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	5 g	25%
Sodio	394 mg	16%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

2. Derrita la mantequilla en la sartén y agítela para que se cubra bien. Agregue las rodajas de manzana, 1/3 de taza de chalotas, y 1/8 de cucharadita de sal; sofría por 4 minutos o hasta que las manzanas se comiencen a dorar. Incorpore las hojas de tomillo. Sirva la mezcla de manzana con el cerdo.

A First Lady's Favorite from Cooking Light